BIULETYN SPORTOWY

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ W RZESZOWIE

Rzeszów, dnia 22 października 1956 r. Nr 52 (171) R III

TREŚĆ:

NARCIARSTWO

Ogólne wytyczne szkolenia narciarzy — biegaczy w stopniu zawodniczym

Plan rozwojowy biegacza w zależności od grupy wieku i możliwości fizycznych można podzielić na:
a) okres ogólno-rozwojowy 12-16 lat
b) okres pracy nad techniką i taktyką 16-21 lat
c) okres wielkiego wyczynu 21 lat

W okresie pierwszym — pracujemy nad techniką w formie zabawowej — stosując zasadę poglądowości. Szkolenie prowadzimy z zakresu zjazdów, skoków i biegów.
W okresie drugim — szkolimy w zakresie biegów, przy czym w pierwszej fazie pracujemy nad koordynacja ruchu aż do wyrobienia nawyków ruchowych. W drugiej fazie treningu oprócz techniki kroku zwracamy uwagę na wyrobienie wytrzymałości szybkościowej.
W okresie trzecim — pracujemy nad pogłębieniem techniki, taktyki oraz wytrzymałości szybkościowej.
Podział treningu biegacza w okresie rocznym

1) okres wiosenno-letni, czyli przygotowawczy do miesiąca września,
2) okres jesienny — wrzesień, październik i listopad,
3) okres zimowy — główny.

W okresie pierwszym pracujemy nad rozwojem ogólnym biegacza poprzez gimnastykę, próby na SPO, udział zawodnika w innych dyscyplinach sportowych. Zwracamy również uwagę na wyrobienie skoczności, poprzez wykonywanie skoków i wieloskoków w terenie miękkim, (mech — łąka).

Pod koniec okresu zwracamy uwagę na wyrabianie wytrzymałości poprzez różnego rodzaju marsze w formie wycieczek turystycznych o natężeniu lekkim, pozwalającym oddychać przez nos.

Sporty uzupełniające

a) la terenowa
b) udział w zawodach la (nie zawodniczo)
c) gimnastyka wolna i akrobatyczna
d) gry sportowe-siatka, kosz, szczypiorniak
e) skoki do wody i pływanie
f) kajakarstwo
g) turystyka

Trening prowadzimy od 2-4 razy w tygodniu.

Schemat prób szybkości poszczególnych dystansów

Rodzaj próby	niewystarczająca powyżej	Ocena: mierna	dobra	b. dobra
100 m	13.5 sek.	13.0 — 13.5 sek.	12.4 — 13 sek.	poniżej 12.4 min.
1000 m	3.02.0 min.	2.52.0 — 3.02.0 min.	2.42.0 — 2.52.0 min.	poniżej 2.42.0 min.
3000 m	10.15 min.	9.45 — 10.15 min.	9.15 — 9.45 min.	poniżej 9.15 min.
5000 m	17.30 min.	17.00 — 17.30 min.	16.00 — 17.00 min.	poniżej 16.00 min.
10000 m	37.00 min.	36.00 — 37.00 min.	33.00 — 36.00 min.	poniżej 33.00 min.

Próby stosować możemy raz w tygodniu na dowolnie dobranych dystansach.

Okres przygotowawczy jesienny-wrzesień, październik, listopad

Nasilenie treningu wzrasta od 4-5 tygodni. W okresie tym pracujemy nad wyrobieniem wytrzymałości szybkościowej. Odpowiednio zwiększamy ilość ćwiczeń siłowych i zwinnościowych. Wytrzymałość szybkościową wyrabiamy u zawodnika przez zastosowanie treningu:

a) systemem interwałowym
b) systemem powtórzeniowym
c) systemem zamiennym

a) w wypadku pierwszym wyznaczamy pętlę do 1000 m, na której zawodnik biega na czas — następnie w przeciwnym kierunku wyznaczamy pętlę drugą, na której zawodnik biega truchtem do odpoczynku. Bieg powtarzamy kilka razy przy czym kontrolujemy każdorazowo czas uzyskany przez zawodnika.

b) w wypadku drugim odpowiednio dobrany odcinek trasy dzielimy na szereg pododcinków, na których zawodnik biega na czas i w odpoczynku truchtem. Odcinki odpoczynku odpowiednio zmniejszamy aż do zakończenia biegu.

c) w wypadku trzecim zawodnik biegnąc na poszczególnych odcinkach trasy zwiększa tępo biegu. Trening tym systemem możemy prowadzić w okresie przygotowawczym jesiennym jak również w okresie zimy na nartach.

Teren do treningu dobierać należy o miękkim podłożu — tempo biegu dyktuje sam zawodnik. W zależności od wytrzymałości czy szybkości zawodnika pierwszy odpoczynek jest dowolny.

Przykład treningu interwałowego w formie zabawy biegowej

a) rozgrzewka — 20 min
b) ćwicz. rytmu biegu — 60 m — 120 m (4 × 8 razy)
c) ćwicz. tempa — 600 m — 1200m (4 × 8 razy)
d) ćwicz. uspokajające — trucht gimnastyka

Trening interwałowy tępowy, w skład którego wchodzą
a) biegi powtarzane
b) biegi zmienne
c) kontrolne

Biegi powtarzane mają na celu wyrobienie tempa u zawodnika. Odcinki dobiera się dowolne od 600 m — 4 km, przy

czym odcinki nie mogą przekroczyć długości trasy bieganej na nartach

np. 4 × 3000 — okres letni
2 × 3000 —
4 × 1000 —
12 × 1000 — okres jesienny

Suma odcinków biegowych równających się trasie winna przypaść na koniec okresu jesiennego.

Biegi zmienne stosujemy z dużą dowolnością w granicach do 12 km.

Formy łagodniejsze biegów zmiennych stosujemy dla zawodników nie mających wytrzymałości.

np. 300 m trucht + 100 m w tępie średnim itd
300 m trucht + 300 m w tępie średnim + 100 m w tępie

Biegi kontrolne — wykazują nam wzrost wytrenowania tj. wytrzymałości i szybkości zawodnika.

Seniorzy

np. lipiec 100 m — 1000 m — 3000 m
sierpień 1500 m
wrzesień 100 m — 3.000 m
październik 1000 m — 5000 m

kobiety i juniorzy

np. lipiec 100 m — 400 m — 800 m
sierpień 1000 m
wrzesień 100 m — 1500 m
październik 800 m — 3000 m

Raz na 10 dni biegacz winien uprawiać bieg przełajowy.

Przykład dodatkowych ćwiczeń na poszczególne partie mięśni

Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni rąk:
np. rozciąganie sprężyn
podnoszenie ciężarów
rąbanie drzewa itp.

Ćwiczenia zmacniające mięśnie — piersi — brzucha — nóg
np. przysiady na jednej nodze
mniej niż 2 nie wystarczająco
2-4 miernie
5-8 dobrze
powyżej 8 b. dobrze
podnoszenie na drążku
4 nie wystarczająco
4-8 miernie
8-12 dobrze
ponad 12 b. dobrze

Unoszenie nóg w zwisie w górę:
1-2 miernie
3-5 b. dobrze

Uwagi: w czasie treningu winien być wprowadzony podział na grupy przy czym trening poprzedzony rozgrzewką Na skutek możliwości przeterminowania należy utrzymywać kontakt z lekarzem. Dla ciężko pracujących stosujemy tylko gimnastykę. Ćwiczeń siłowych u kobiet nie należy stosować a siłę wyrabiać przez gimnastyke. W treningu wytrzymałościowym u kobiet — stosować krótkie odcinki. Zawodnik nie mający szybkości biega raczej na krótkich odcinkach i odwrotnie.

OKRES GŁÓWNY

Okres ten jest uzależniony od warunków śniegowych i kalendarza imprez dlatego dzielimy go na:
a) okres przed zawodami
b) okres zawodów
c) okres po zawodach

W pierwszej połowie tego okresu należy zwrócić uwagę na rozjeżdżanie oraz odbudowę techniki przy czym przechodzimy do treningu nad wytrzymałością i szybkością.

Wytrzymałość i szybkość wyrabiamy u zawodnika przez zastosowanie treningu jak w okresie jesiennym.

W czasie treningu trudności trasy odpowiednio dobieramy aż do konfiguracji trasy biegowej.

Trening należy prowadzić na dwóch pętlach, by zawodnicy się nie gonili gdyż wpływa to ujemnie na zawodnika słabszego, który goniąc zawodnika silniejszego nie zwraca uwagi na założenia treningu stawiane mu przez instruktora.

Natężenie treningu winno być stopniowane aż do uzyskania formy szczytowej, która winna przypaść na okres zawodów woj. i centralnych. Przykładowy trening w formie zabawy biegowej. Rozgrzewka na nartach (stos. gimnastykę).

Organizacja sztafety
Powtórka kroków z ich zastosowaniem
Bieg na podejściu
Bieg tępowy (powtórzeniowy 4 x 3.000 m)

Sporty uzupełniające

Gry i zabawy na śniegu z piłką i bez piłki. Brodzenie w śniegu.

Biegi kontrolne.

W okresie głównym trening należy prowadzić w każdym dniu tygodnia.

Przykładowe rozpracowanie treningu w okresie tygodnia.

Niedziela — wytrzymałość
Poniedziałek — czynny odpoczynek (dow. jazda)
Wtorek — szybkość
Środa — wytrzymałość szybkościowa
Czwartek — czynny odpoczynek
Piątek — tępo
Sobota — zupełny odpoczynek

Okres startów

Im więcej startów tym lżejszy stosujemy trening, a forma zawodnika winna być utrzymana przez częsty start w zawodach.

Okres po zawodach

W okresie tym winniśmy pracować nad poprawą i doskonaleniem techniki jazdy i kroków. Zawodnikowi należy udostępnić wszelkiego rodzaju narty oraz możność udziału w raidach turystycznych.

W okresie tym nie wolno dopuścić do nagłej przerwy w treningu.

Taktyka biegacza

Jest to sposób postępowania w uzyskaniu wysokiej formy przez:
właściwy trening
dobór terenu podczas treningu
umiejętność opanowania elementów techniki
odpowiednie odżywianie
umiejętność startu w zawodach
taktyczne rozpracowanie biegu
smarowanie nart
odpowiedni ubiór

Uwaga

Przed zawodami można podawać zawodnikowi glukozę w proszku z witaminami.

Przyjazd zawodników na zawody do innej miejscowości odległej ponad 100 km winien nastąpić na 5 — 6 dni przed zawodami względnie co najmniej 1 dzień z uwagi na aklimatyzację zawodników

Ogólne wiadomości o smarowaniu

Najlepsze smary biegowe w chwili obecnej:
SWIX — szwedzkie
REX — fińskie
Rodle — włoskie

Są to komplety smarów na różne temperatury i rodzaje śniegu.

Wszystkie smary twarde dajemy na gołe ślizgi nart w temperaturze pokojowej od 2 do 3 warstw i rozcieramy korkiem a nie ręką, gdyż smar traci swoje właściwości.

Na śnieg puszysty zmrożony dajemy 2 — warstwy.

Śnieg świeżo spadły — przytaje i zmarznie — kładziemy podkład z klistru.

Temp. 0° — padający śnieg — SWIX niebieski — REX czerwony

Temp. 1° — 2° — 3° padający śnieg — SWIX zielony

Temp. 1° — 11° gdy nie pada śnieg — SWIX zielony

Czym większy mróz dajemy cieńszą warstwę.

Temp. + 1°, + 2° — śnieg świeżo opadły (odwilż) — SWIX czerwony — REX czerw i żółty

Temp. + 4° SWIX krystaliczny czarny.

Temp. + 1°, + 2° — śnieg „stary" — 4. KIVA — Bergendahl — norweski — Ostbye Klister żółty i czarny

Smarujemy cienko — czym cieplej dajemy klistru cieniej i zacieramy parafiną.

Lód — Klister dany na skares
— Bergendahl
— 4. WIVA z krupkami
— Rodle czerwony
smary kładziemy cienko.

Gips nawiany — SWIX niebieski
— Srebrna parafina zacierana z klistrem w ciepłych warunkach.

Tygodniowy plan treningu

dla zawodników mniej zaawansowanych

Rodzaj zajęć	Dni tygodnia						
	1	2	3	4	5	6	7
Gimnastyka poranna	x	x	x	x	x	x	x
Trucht w terenie	x						
Ćwiczenia specjalne		x					
Trening interwalowy (tępo)				x			
Wycieczka turystyczna					x		
Zabawa biegowa							x
Dla zawodników trenujących kilka lat, którym brak wytrzymałości							
Gimnastyka poranna	x	x	x	x	x	x	x
Trucht w terenie	x						
Ćwiczenia specjalne		x					
Trening interwalny (powtarzany)			x				
Wycieczka turystyczna				x			
Trening interwalny (zmienny)					x		
Zabawa biegowa							x
Dla zawodników którym brak siły i wytrzymałości szybkościowej							
Gimnastyka poranna	x	x	x	x	x	x	x
Trucht w terenie	x						
Gr. ogólno rozwojowa		x					
Trening interw. (odcinki krótkie)			x				
Gry sportowe				x			
Ćwiczenia specjalne					x		
Zabawa biegowa							x

Insp Dysc. Sport.
Szary Władysław

Przewodniczący Sekcji
Mgr Nitka Mieczysław

PIŁKA NOŻNA

KOMUNIKAT

Sekcji Piłki Nożnej WKKF

Sprawy prezydium

Prezydium Sekcji Piłki Nożnej udziela ob. Mikusińskiemu Edwardowi oraz ob. Kotelnickiemu Emilowi upomnienia za niezabezpieczenie opieki trenerskiej juniorom woj. rzeszowskego na zawodach Olsztyn — Rzeszów w dniu 2 IX 1956 r.

Sprawy Komisji Sportowej

Weryfikacja zawodów kl. A

z dnia 7 X

Kolejarz Jarosław — Stal Dęba 3:0 i 2 pkt dla Kolejarza
Sparta Lubaczów — Stal Łańcut 1:3 i 2 pkt dla Stali
Stal Dębica — Sparta Nisko 4:0 i 2 pkt dla Stali
Górnik Sanok — Górnik Jasło 6:2 i 2 pkt dla Górnika Sanok
Sparta Przeworsk — Kolejarz Rozwadów 6:0 i 2 pkt dla Sparty
Sparta Jasło — Stal Sanok 3:1 i 2 pkt dla Sparty
Górnik Krosno — Unia Krosno 0:2 i 2 pkt dla Unii

Rezerwa kl. A

z dnia 29 IV

Górnik Krosno — Sparta Przeworsk 1:0 i 2 pkt dla Górnika

z dnia 30 IX

Stal Łańcut — Górnik Sanok 4:1 i 2 pkt dla Stali

z dnia 7 X

Górnik Krosno — Unia Krosno 2:4 i 2 pkt dla Unii
Sparta Lubaczów — Stal Łańcut 1:1 i po 1 pkt dla obu drużyn
Górnik Sanok — Górnik Jasło 1:1 i po 1 pkt dla obu drużyn
Sparta Przeworsk — Kolejarz Rozwadów v.o. 3:0 i 2 pkt dla Sparty za nieprzybycie drużyny Kolejarza
Sparta Jasło — Stal Sanok 0:1 i 2 pkt dla Stali
Kolejarz Jarosław — Stal Dęba 3:1 i 2 pkt dla Kolejarza

Puchar Polski

z dnia 3 X

Stal I b Mielec — Unia Sarzyna 1:0
Włókniarz Krosno — Górnik Gorlice 4:4 w drodze losowania do dalszych rozgrywek wchodzi Włókniarz

Sparta Przeworsk — Sparta Przemyśl 3:3 w drodze losowania do dalszych rozgrywek wchodzi Sparta Przemyśl.

Sprawy Kolegium Sędziów

Obsada sędziowska na dzień 28 X
Klasa A juniorów
Stal Stalowa Wola — Stal Dębica — Wąsacz Z., liniowi z KS Nisko
Polonia Przemyśl — Górnik Krosno — Pisarski Cz., liniowi z KS Przemyśl
Resovia — Kolejarz Przemyśl — Hul J., Porada B., Pęcak W.
Stal Mielec — Start Rymanów — Bereś A., liniowi z KS Mielec
JKS Jarosław — Górnik Gorlice — Tomczyk J., liniowi z KS Jarosław

O wejście do kl. B
LZS Sonina — Sparta Głogów — Maksymowicz P., Ostaszewski A., Karnicki M.

St. Insp. Dysc. Sport. Przewodniczący Sekcji
Podróżek Wiktor *Stelmach Henryk*

KOMUNIKAT

Sekcji Piłki Nożnej PKKF Rzeszów

Weryfikacja zawodów o mistrzostwo klasy B.
30. IX
Włókniarz Rakszawa — LZS Załęże 3:0 v.o. i 2 pkty dla Włókniarza z powodu nieprzybycia na zawody drużyny LZS Załęże
7 X
Kolejarz Rzeszów — Włókniarz Rakszawa 4:2 i 2 pkty dla Kolejarza
LZS Załęże — Start Strzyżów 0:3 i 2 pkty dla Startu
LZS Przybyszówka — LZS Rudna Wielka 1:2 i 2 pkty dla LZS Rudna Wielka
Weryfikacja zawodów o mistrzostwo klasy B — juniorów
16 IX
Włókniarz Rakszawa — Sparta Sędziszów 2:3 i 2 pkty dla Sparty
7 X
Kolejarz Rzeszów—Włókniarz Rakszawa 3:0 v.o. i 2 pkty dla Kolejarza z powodu nieprzybycia na zawody drużyny Włókniarza Rakszawa.
LZS Zaczernie — Sparta Sędziszów 0:0 i po 1 pkcie dla obu drużyn
LZS Przybyszówka — LZS Rudna Wielka 3:0 v.o. i 2 pkty dla LZS Przybyszówka z powodu nieprzybycia na zawody drużyny LZS Rudna Wielka
Resovia II — Sparta Głogów 3:0 v.o. i 2 pkty dla Resovii z powodu nieprzybycia na zawody drużyny Sparty Głogów
Stal Boguchwała — Stal Rzeszów 0:3 v.o. i 2 pkty dla Stali Rzeszów za udział w grze 10 niezgłoszonych zawodników Stali Boguchwała
Stal Łańcut — Gwardia Rzeszów 0:2 i 2 pkty dla Gwardii

Kary dla Kół Sportowych

Kier. SPN LZS Załęże udzielono ostrzeżenia za niestawienie sę drużyny do mistrzowskich zawodów z Włókniarzem Rakszawa w dniu 30 IX br. (§ 4, pkt. 1, lit. c).

Kary zawodników

Motykę Kazimierza z Kolejarza Rzeszów ukarano ostrzeżeniem za niebezpieczną grę na zawodach z Włókniarzem Rakszawa w dniu 7 X br. (§ 6, pkt. 1, lit. m).
Nogę Bolesława z Włókniarza Rakszawa ukarano naganą na krytykowanie orzeczeń sędziego na zawodach z Kolejarzem Rzeszów w dniu 7 X br. (§ 6, pkt. 1, lit. g).
Myśliwca Karola z LZS Załęże ukarano ostrzeżeniem za niebezpieczną grę na zawodach ze Startem Strzyżów w dniu 7 X br. (§ 6, pkt. 1, lit. m).

Sekretarz SPN Przewodniczący SPN
Bosek Edward **wz. Michał Hanf**

KOMUNIKAT

Sekcji Piłki Nożnej PKKF w Krośnie

Weryfikacja Kl. „B" seniorów
z dnia 7 X
Górnik Grabownica — LZS Zarszyn 5:2 i dwa punkty dla Górnika Grabownica.
LZS Ropica Dolna — KS Górnik Biecz 4:5 i dwa punkty dla Górnika Biecz.
LZS Zagórz — LZS Miejsce Piastowe 0:3 i dwa punkty dla LZS Miejsce Piastowe za niestawienie się drużyny LZS Zagórz do zawodów.
Górnik Ustrzyki Dolne — Sparta Lesko obupólny valkover i po zero punktów dla obu drużyn. Sparta Lesko za wtargnięcie na boisko jej sympatyków i wszczęcie bójki, zaś Ustrzyki za brak porządkowych i uniemożliwienie zakończenia zawodów.

Weryfikacja rozgrywek o wejście do Kl. „B" seniorów
z dnia 7 X
TKS Start Kołaczyce — Start Rymanów 2:3 i dwa punkty dla Startu Rymanów.
LZS Potok — KS Stal Boguchwała 0:2 i dwa punkty dla Stali Boguchwała.

Weryfikacja Kl. „B" juniorów
z dnia 30 IX
LZS Zagórz — KS Górnik Ustrzyki 3:0 v.o. i dwa punkty dla LZS Zagórz za niestawienie się do zawodów Górnika Ustrzyki.

z dnia 6 X
Sparta Lesko — LZS Zagórz 3:0 v.o. i dwa punkty dla Sparty Lesko za niestawienie się do zawodów LZS Zagórz.

z dnia 7 X
Unia Krajowice — Start Kołaczyce 3:0 v.o. i dwa punkty dla Startu Kołaczyce za udział zawodnika starszego wiekiem Krzeszowskiego Władysława z Unii.
LZS Suchodół — Górnik Jedlicze 0:3 i dwa punkty dla Górnika Jedlicze.
LZS Zarszyn — Górnik Sanok 4:3 i dwa punkty dla LZS Zarszyn.
Górnik Ustrzyki — Stal Sanok 0:8 v.o. i dwa punkty dla Stali za udział zawodnika starszego wiekiem Majera R. z Górnika.
Górnik Grabownica — TKS Włókniarz Krosno 0:3 i dwa punkty dla Włókniarza za udział starszego wiekiem zawodnika Górnika Ryby M. i Rychlickiego Cz.
Górnik Biecz — Kolejarz Stróże 3:3 i po jednym punkcie dla obu drużyn.

Kary zawodników
Gdula Eugeniusz Górnik Grabownica — ostrzeżenie za brutalną grę na zawodach z LZS Zarszyn § 6, pkt 1, lit. n.
Zapała Tadeusz Sparta Lesko — nagana za niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 7 X br. § 6, pkt 1, lit g.
Florkiewicz Kazimierz Górnik Jasło — nagana za niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 7 X br. § 6, pkt 1, lit. g.
Szubra Stanisław LZS Suchodół — nagana za niesportowe zachowanie się na zawodach w dniu 7 X br. § 6, pkt 1, lit. g.
Bieleń Bolesław LZS Zarszyn — dwa miesiące dyskwalifikacji od 22 X — 21 XII 1956 r. za kopnięcie przeciwnika na zawodach w dniu 7 X br. § 6, pkt 1, lit. n.
Czajnik Stanisław LZS Zarszyn — dyskwalifikacja trzy miesiące od 7 X — 6 III 57 r. (wyłączenie mies. zimowych) za rozmyślne kopnięcie przeciwnika bez piłki na zawodach w dniu 7 X br. § 6, pkt 1, lit. r.
Ryba Marian Górnik Grabownica — nagana za brutalną grę na zawodach w dniu 7 X br. § 6, pkt 1, lit. n.

Kary dla Kół
Udziela się nagany Radzie Koła Sportowego *Kolejarz Stróże* za nieutrzymanie porządku na zawodach w dniu 7 X 1956 r. § 4, pkt 1, lit. k.

Dogrywka

Zarządza się dogrywkę 10 minutową do nieukończonych zawodów pomiędzy Kolejarzem Stróże i Unią Krajowice na dzień 21 X 1956 r.

Sekretarz SPN — Przewodniczący Kom. Sport.

Habrat Stanisław — *Niezgoda Adam*

KOMUNIKAT

Komisji Sportowej SPN PKKF Kolbuszowa

Weryfikacja zawodów z dnia 30 IX 56 r.

Unia Pustków — LZS Ulanów 3:0 v.o. i 2 pkt. dla Unii za niestawienie się do zawodów drużyny LZS

Start Kolbuszowa — Stal Mielec 1:4 i 2 pkt dla Stali Mielec

Stal Gorzyce — Sparta Rudnik 3:0 v.o. i 2 pkt dla Stali za wystawienie nieuprawnionego zawodnika Makowskiego Wł. przez Spartę.

LZS Wola Rzeczycka — Sparta Mielec 4:0 i 2 pkt. dla LZS Woli Rzeczyckiej

LZS Radomyśl — LZS Cyranka 3:0 v.o. i 2 pkt. dla LZS Radomyśl

Unia Dębica — Sparta Tarnobrzeg 9:0 i 2 pkt dla Unii Dębica

Kary dyscyplinarne

Kowalik Eugeniusz ze „Stali" Gorzyce otrzymuje napomnienie za brutalną grę na zawodach „Stal" Gorzyce — „Sparta" Rudnik 30 IX 56 r.

Czeladka Jan ze Stali Gorzyce otrzymuje 1-no miesięczną dyskwalifikacje za rozmyślne kopnięcie przeciwnika przy piłce na zawodach jak wyżej.

Biesiadecki Leon i Starzec Piotr ze Startu Kolbuszowa otrzymują napomnienia za niebezpieczną grę na zawodach „Start" Kolbuszowa „Stal" Mielec w dniu 30 IX 56 r.

Sekretarz Kom. Sport. — Przewodniczący Kom. Sport.

Mytych Edward — Kotula Jan

KAJAKARSTWO

KOMUNIKAT

Sekcji Kajakarstwa WKKF

Weryfikacja zawodów kajakowych odbytych dnia 30 IX br. w Jarosławiu

Kobiety 1000 m KW1

1.	Pałys — Kolejarz Jarosław	5.47.2
2.	Koluch — Kolejarz Jarosław	5.55.0
3.	Chraca — Start Jarosław	5.56.1
4.	Goryl — Kolejarz Jarosław	6.21.8

500 m KW1

1.	Chraca — Start Jarosław	2.05.5
2.	Pałys — Kolejarz Jarosław	2.17.1
3.	Koluch — Kolejarz Jarosław	2.19.5

Juniorzy 2000 m KW1

1.	Stroński — Start Jarosław	11.04.6
2.	Gładysz — Start Jarosław	11.37.5
3.	Fic — Start Jarosław	12.04.0
4.	Janusz — Kolejarz Jarosław	12.12.6
5.	Gradowski — Start Jarosław	12.49.5

2000 m KW2

1.	Janusz—Gładysz — Kolejarz Jarosław	9.57.9
2.	Fic—Gradowski — Start Jarosław	11.46.5
3.	Pankiewicz—Karciński — Start Jarosław	11.49.8
4.	Limanowski—Głowak — Kolejarz Jarosław	12.06.9
5.	Adaj—Knobluch — Start Jarosław	12.19.8

500 m KW1

1.	Stroński — Start Jarosław	1.46.0
2.	Krzyżak — Kolejarz Jarosław	1.49.2
3.	Jarzębiński — Kolejarz Jarosław	2.05.4
4.	Odoj — Start Jarosław	2.05.9
5.	Pankiewicz — Start Jarosław	2.07.9
6.	Karciński — Start Jarosław	2.19.8

500 m KW2

1.	Gładysz—Janusz — Kolejarz Jarosław	1.37.1
2.	Fic—Grabowski — Start Jarosław	11.46.9
3.	Limowski—Głowak — Kolejarz Jarosław	1.49.4
4.	Karciński—Pankiewicz — Start Jarosław	1.58.4
5.	Odoj—Knobluch — Start Jarosław	2.10.0

Seniorzy 500 m KW1

1.	Krawczyk — Start Jarosław	1.39.6
2.	Kisiel — Kolejarz Jarosław	1.42.9
3.	Wysocki — Start Jarosław	2.03.2

500 m KW2

1.	Krzyżak—Kisiel — Kolejarz Jarosław	1.37 0
2.	Kaufman—Wysocki — Start Jarosław	1.43.8

4000 m KW1

1.	Karwczyk — Start Jarosław	25.44.9
2.	Wysocki — Start Jarosław	26.56.5
3.	Kaufman — Start Jarosław	

4000 m KW2

1.	Krawczyk—Stroński — Start Jarosław	20.34.8
2.	Krzyżak—Kisiel — Kolejarz Jarosław	22.24.6

Insp. Dysc. Sport. — Przewodniczący Sekcji

Haba Roman — *Różański Tadeusz*

PIŁKA KOSZYKOWA

K O M U N I K A T

Sekcji Piłki Koszykowej WKKF

W związku ze zbliżającym się terminem rozgrywek o mistrzostwo klasy A w piłce koszykowej kobiet, prosimy wszystkie koła posiadające drużyny piłki koszykowej o zgłoszenie pisemne do sekcji piłki koszykowej WKKF Rzeszów w terminie do dnia 29 X br.

Na zgłoszeniu musi być potwierdzenie zabezpieczenia finansowego na koszty wynikające z organizacji rozgrywek oraz opłat sędziowskich.

System oraz terminarz rozgrywek zostanie opracowany po otrzymaniu zgłoszeń.

Insp. Dysc. Sport. — Przewodniczący Sekcji

Winiarski Henryk — *Czarnek Jerzy*

SZACHY

K O M U N I K A T

Sekcji Szachów WKKF

Sekcja Szachów WKKF Rzeszów zawiadamia, że do dnia 31 X 56 r. należy zgłaszać drużyny do rozgrywek klasy „B“ wg. podanego wzoru:

lp.	Nazwisko i imię	rok urodz.	kat.	u w a g a
1				
2				
3				
4				
5				
6				
Rezerwa				
1				
2				
3				
Zawodniczki				
1				
Rezerwa				
1				
2				

Podpis koła — *Podpis ROZS*

Podać nr tel. i adres drużyny oraz ilość kompletów szachów i zegarów.

Równocześnie wyjaśnia się, że drużyna składa się z 6 zawodników i jednej zawodniczki.

Insp. Dysc. Sport. — Przewodniczący Sekcji

Haba Roman — *Kara Włodzimierz*

PIŁKA SIATKOWA

K O M U N I K A T

Sekcji Piłki Siatkowej WKKF

Weryfikacja spotkań grupy finałowej o mistrzostwo kl. B w siatkówce mężczyzn

z dnia 30 IX w Krośnie

Unia Krajowice — Sparta Tarnobrzeg 2:1 (3:15, 15:2, 15:5) i 1 pkt dla Unii.

Sparta Tarnobrzeg — Stal Dęba 2:1 (15:17, 15:6, 15:8) i 1 pkt dla Sparty.

Unia Krosno — Sparta Tarnobrzeg 2:0 (15:12, 15:5) i 1 pkt dla Unii.

Unia Krosno — Stal Dęba 2:0 (15:5, 15:4) i 1 pkt dla Unii.

Unia Krajowice — Stal Dęba 2:1 (5:15, 15:6, 15:10) i 1 pkt dla Unii.

W związku z organizowaniem przez koła posiadające zespoły siatkówki w klasie A i B spotkań towarzyskich z udziałem zespołów naszego względnie innych województw, sekcja zwraca uwagę, że wszystkie tego rodzaju imprezy winny być uprzednio zgłoszone do sekcji WKKF i winny mieć zapewnioną odpowiednią obsadę sędziowską przez kolegium sędziów sekcji piłki siatkowej WKKF oraz odpowiednią opiekę lekarską.

Insp. Dysc. Sport. — Przewodniczący Sekcji

Winiarski Henryk — *Mgr Dynowski Roman*

Warunki Prenumeraty Biuletynu Sportowego Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Rzeszowie.

Redakcja Biuletynu Sportowego podaje do wiadomości, że zgłoszenia prenumeraty należy nadsyłać na adres:

Biuletyn Sportowy Woj. Kom. Kult. Fizycznej w Rzeszowie ul. 1-go Maja (Gmach WRN).

Jednocześnie należy wpłacić należność za prenumeratę na **konto w NBP I OM Rzeszów Nr 1316 — 95/1/116 Cz. 17 dz. 5 roz. 19.**

Zgłoszenia prenumeraty winny zawierać następujące dane:

a) ilość egzemplarzy
b) nazwę prenumeratora bez skrótów
c) dokładny adres

Prenumerata roczna - 80 zł, półroczna - 40 zł, kwart. - 20 zł.
Cena egzemplarza 1,60 zł.

Odbiorca

Opłata pocztowa uiszczona gotówką

Rzeszowskie Zakł. Graficzne S-7-418